



LE DÉPARTEMENT
EXPOSITION

La cuisine provençale

5 JANVIER > 17 MAI 2026

**PROGRAMME
DES ANIMATIONS**



**ÉCOMUSÉE
DÉPARTEMENTAL
DES 4 FRÈRES**

ENTRÉE GRATUITE

LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



Venir à l'Écomusée

Entrée libre et gratuite

Informations et inscriptions au 04 83 95 18 50 - ed4f@var.fr
2466, chemin de Signes à Ollioules 83330 Le Beausset

Ouverture

Du lundi au dimanche de 9 h à 17 h

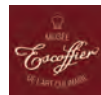
*Les enfants sont accompagnés d'un adulte aux animations.
Les chiens ne sont pas admis pendant les animations et dans l'exposition.*

SOMMAIRE

- 2 > Venir à l'Écomusée
- 3 > Focus
- 4 > Janvier
- 4 > Février
- 5 > Mars
- 6 > Avril
- 7 > Les sentiers pédestres

REPÈRES

Rendez-vous au fil des saisons sur une thématique naturaliste ●



Focus



EXPOSITION

La cuisine provençale

Prolongation jusqu'au 17 mai 2026 - sans inscription

Tomate, ail, huile d'olive... Nous pensons tous connaître la cuisine provençale. De la terre à nos assiettes, d'ici et d'ailleurs, elle n'a eu de cesse d'évoluer, de s'enrichir et de se réinventer.

Plus qu'une simple cuisine, symbole de la réaffirmation identitaire régionale, haute gastronomie, modèle de la diète méditerranéenne, la cuisine provençale n'a pas fini de nous surprendre. Une exposition qui ne vous laissera pas sur votre faim !

Commissariat de l'exposition réalisé par Édouard de Laubrie, chargé de collections et de recherches, responsable du pôle Agriculture et Alimentation du Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée - Mucem.

VISITE COMMENTÉE DE L'EXPOSITION

Prolongation jusqu'au 17 mai 2026

Tous les mercredis à 16 h - Durée 1 h - dès 8 ans

Sans inscription

Avec une médiatrice culturelle de l'Écomusée

JEU DE PISTE

Comestibles de Provence

Durée 1 h - En famille ou entre amis - sans inscription

Répondez aux questions cachées sur des balises en pleine nature.



SENTIER D'INTERPRÉTATION

Sur le chemin d'antan

Sans inscription

Mettez vos pas dans ceux des personnes qui ont vécu sur le domaine des 4 Frères aux XVIII^e et XIX^e siècles. Au fil de 10 étapes, découvrez des bâtis en pierre sèche et des savoir-faire agricoles et forestiers, pratiqués dans les collines. Un livret complémentaire est disponible à l'accueil. *Parcours balisé en vert - 2,5 km*



Janvier



Samedi 24 janvier

Dans le cadre de la 10^e édition des Nuits de la lecture,
sur le thème "Villes et campagnes"

● PYJAMA PARTY

Une visite toute en douceur

à 17 h - durée 1 h 30 - dès 6 ans - sur inscription

À la nuit tombée, et enveloppé de votre plus beau pyjama, découvrez autrement notre exposition "La cuisine provençale". De la mythologie au folklore provençal, un moment hors du temps pour une visite originale et confortable autour d'histoires de cuisine.

Chaussons, chaussettes, pyjamas conseillés, peluches et plaids autorisés !

Dimanche 25 janvier

● TCHARADISSE

La cousino de Prouvènço

à 15 h 30 - durée 1 h - dès 10 ans - sur inscription

Si vous souhaitez découvrir la richesse du provençal, la tcharadisse est faite pour vous !

Pas vraiment un spectacle, encore moins un cours, la tcharadisse abélugade (animée) par Sébastien Psaila, vous invite à entendre et partager des mots, des expressions en provençal autour de la cuisine, d'une recette et d'un air de guitare.



Février



Du 11 février au 4 mars

Pendant les vacances scolaires zones A B C

● ATELIER

Le repas du voyageur (2^e édition - familles)

les mercredis 11-18-25 février et 4 mars - à 14 h - durée 2 h
dès 6 ans - sur inscription

Plongez dans l'histoire gourmande de la Provence lors d'un atelier multi-activités mêlant découverte, tradition et savoir-faire ancestral. Que mangear-t-on sur les routes de Provence ? Aliments faciles à transporter et à cuisiner, plantes sauvages pour enrichir ses repas, influences culinaires, ustensiles du nomades,... et fabrication d'une sorte de "pain de route" cuit à la braise.



● BALADE

Plantes de colline pour remèdes de grand-mère

du 16 au 28 février - lundi à samedi - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans
sur inscription

Que trouvait-on autrefois sur les chemins de Provence pour apaiser les petits maux du quotidien ? Au fil du trajet, vous apprendrez à reconnaître quelques plantes méditerranéennes que l'on retrouve dans les recettes de grand-mère. Au menu : anecdotes, jeu et réalisation d'une préparation simple.

Mars



Samedi 21 mars

Le Printemps des jardiniers est un événement consacré à la nature et au jardinage

● BALADE

Les plantes aromatiques ●

à 10 h et 14 h - 2 h - dès 8 ans - sur inscription

Les plantes aromatiques produisent des composés volatils qui jouent un rôle écologique clé dans les écosystèmes provençaux, notamment pour la défense et la communication. Au cours de cette exploration, vous étudierez la diversité floristique et les adaptations morphologiques des espèces méditerranéennes.

● ATELIER

Semis de saison

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans - sur inscription

La saison des grands froids s'achève... et celle des semis commence. Le jardin s'éveille : les sols se réchauffent et c'est le moment idéal pour préparer les futures récoltes. En pleine terre ou en godets, venez semer et découvrir les gestes essentiels du jardinier. *Apportez vos gants de jardin et quelques graines à semer.*

● CONFÉRENCE ●

Jardins nourriciers, des bastides et campagnes du XVIII^e siècle aux jardins urbains d'aujourd'hui

à 10 h 30 - durée 1 h - dès 10 ans - sur inscription

De la terre à l'assiette, pas de tradition culinaire sans jardin nourricier. Même d'agrément, le jardin nourrit. En Provence, bastides et campagnes en témoignent : de la ville médiévale à l'agriculture urbaine d'aujourd'hui avec le renouveau du jardin en ville, familial, solidaire, partagé. Climat méditerranéen et histoire militaire prolongent le sujet en mer et l'élargit au soin : mer nourricière pour nourrir et soigner les marins, jardins de la marine aux plantes médicinales et d'acclimatation...

● STANDS

de 11 h à 16 h 30 - sans inscription

AMAP Les Olivades

La ferme maraîchère des Olivades à Olioules est une AMAP depuis 2001 (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne). Daniel et Denise Vuillon ont su perpétuer la ferme des ancêtres, grâce à ce modèle économique associatif en circuit court, qui permet le maintien de l'agriculture paysanne. Venez découvrir leur fonctionnement, leurs livres et la diversité des légumes qu'ils valorisent.

Échanges de plants et graines

Stand libre et participatif, enrichissez votre potager en apportant vos graines et plants à échanger.

● SPECTACLE

Mange ta soupe !

à 16 h 30 - durée 1 h 15 - dès 5 ans - sur inscription

Michel Galaret cuisine une vraie soupe aux cailloux. Un petit air de "Cantou" (coin du feu) d'autrefois avec son conteur. Le temps de cuisson laisse la place à d'autres histoires sans oublier de surveiller la soupe. De temps en temps le couvercle se soulève... hum... odeurs, parfums, impatience. La soupe est cuite, le conteur va-t-il la manger tout seul ? Non !

Avril



Lundi 6 avril

● BALADE

Les 4 Frères entre culture et cueillette

à 10 h 30 et 14 h 30 - durée 2 h - dès 8 ans - sur inscription

Le domaine des 4 Frères a longtemps été un domaine agricole dont les vestiges en pierre sèche témoignent aujourd'hui des activités passées. Et dans la garrigue, la chasse et la cueillette enrichissaient ce qui était servi à table. Un petit tour pour les découvrir en compagnie de la guide.

● ATELIER

Coup de pot !

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans - sur inscription

Serez-vous capable de reproduire un pot préhistorique en argile ? Un atelier où l'on se salit les mains pour retrouver les gestes de nos ancêtres du néolithique.

L'occasion d'en apprendre plus sur cette période qui voit naître l'agriculture mais aussi de briser quelques idées reçues.

Prévoir carton ou journal pour emporter son pot à la fin de l'atelier.

Du 8 avril au 2 mai

Pendant les vacances scolaires zones A B C

● ATELIERS

Le monde merveilleux des abeilles

Les mercredis 8 - 15 - 22 - 29 avril - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans sur inscription

Embarquez dans le monde des abeilles et de l'apiculture. Après une introduction en son et en images sur l'abeille, l'intervenant(e) vous présentera le fonctionnement d'une ruche et quelques outils utilisés par l'apiculteur. Enfin, vous aurez l'occasion de réaliser un "bee wrap", tissu enduit de cire d'abeille pour remplacer nos emballages à usage unique. L'animation se terminera par une petite dégustation de produits issus de nos chers hyménoptères.

● BALADE

La danse du printemps

Du 13 avril au 25 avril - lundi à samedi - à 14 h - durée 2 h dès 6 ans - sur inscription

En avril ne te découvre pas d'un fil, un dicton qui ne s'applique pas à notre nature méditerranéenne où les plantes à fleurs vont se parer de leurs habits de lumière, accompagnées par leur cortège d'insectes pollinisateurs.

Accompagné d'un médiateur, vous parcourez l'espace naturel des 4 Frères à la découverte de la faune et de la flore du site, et plus particulièrement les relations qu'entretiennent certains végétaux avec les insectes pollinisateurs.

Les sentiers pédestres

**Visite libre ou avec un guide
pour les groupes sur réservation
(à partir de 12 personnes).
Ils sont accessibles aux personnes
à mobilité réduite grâce au prêt de joëlette.
Contactez-nous.**

● SENTIERS BALISÉS

**« Tête de cade », « Plateau des pételins », « Découverte »,
« Entre plateau et vallons » et « Sur le chemin d'antan ».**

Parcourez l'Espace naturel sensible et ses richesses floristiques, faunistiques, géologiques et patrimoniales au travers de 5 boucles de 1,5 km à 10 km, au départ de l'Écomusée départemental des 4 frères.



